

## Huertos urbanos: Cultive sus frutas, verduras o hierbas en la propia casa

Practique la economía circular que, además de generar productos frescos, disminuye la contaminación. Sepa cómo.

Que la culpa es de los tomates, o de los limones... siempre hay alguna fruta o verdura que se tilda como la causante del aumento del IPC y el costo de la vida.

En momentos de alta inflación, hay que echar mano a todo tipo de recursos para ahorrar, especialmente en alimentos. Y si además se logra producir menos residuos al medio ambiente, mucho mejor.

Es lo que se conoce como economía circular, que implica un cambio en la mentalidad con la que se abordan los sistemas productivos y su relación con el medio ambiente. Además, se evita la generación de residuos, pues se reutiliza cada recurso durante el mayor tiempo posible.

Así lo explica Gerson Peña, académico de la escuela de Agronomía de la Universidad de Las Américas. Según precisa, al aplicar este modelo, es clave la etapa del diseño, ya que la circularidad funciona mejor cuando se programa con esa intención en el sistema y no después.

### Espacio reducido

Una manera simple y entretenida de aplicar los principios de circularidad es en el propio hogar, creando una huerta urbana, donde se cultivan hortalizas o hierbas medicinales en un espacio reducido.

Sus consejos para echar mano a la tierra son los siguientes:

- \* **Lugar:** En el caso de los departamentos, un espacio perfecto es, por ejemplo, una terraza, ventana o balcón que reciba luz.
- \* **Recipientes:** Para contener los cultivos y la tierra es posible darle un nuevo uso a materiales de desecho como botellas plásticas, neumáticos, etc.



**DISTANCIA.**— Al enterrar las semillas, cada planta se separa a una distancia de 50-70 cm para especies de mayor tamaño como los tomates.

- \* **Calidad del suelo:** Elegir tierra o sustrato con una buena cantidad de materia orgánica. Una opción circular es la elaboración y uso de compost, el que es una forma natural de enriquecer el suelo de nutrientes gracias a la acción de bacterias e insectos que descomponen la materia orgánica. Así se crea un sustrato que se asemeja a la tierra y que constituye un fertilizante muy potente y natural.

- \* **Compost:** Para crearlo se pueden utilizar residuos vegetales como cáscaras de frutas y huevos, restos de vegetales, y cualquier otro resto orgánico que no sean carnes. Se almacenan en un recipiente cerrado hasta su completa degradación.

- \* **Temporada:** La elección de los cultivos se hace conforme a la estación del año. Las especies cálidas son las que necesitan temperaturas entre los 18 °C y 28 °C para crecer (espárragos, melón, maíz, pepino, pimiento, porotos, tomate, entre otros). Los fríos son los que no toleran más

de 22 °C (brócoli, espinaca, haba, rábano, repollo, coliflor, lechuga, papas y zanahorias).

- \* **Certificación:** Las semillas deben ser certificadas para asegurar su calidad y germinación, o plántulas de cultivos. Para ambos es necesario que la tierra esté ligeramente húmeda. Las semillas se entierran a una profundidad de dos veces el tamaño de la semilla y las plántulas se trasplantan hasta que la tierra cubra totalmente sus raíces.

- \* **Agua:** Una vez realizada la siembra o trasplante hay que regar las plantas en forma continua para mantener la humedad. En invierno es cada 2 o 3 días y en verano, a diario. No olvidar que hay que agregar abono orgánico desde la compostera. Esto mantendrá los cultivos vigorosos para cosechar frutos de mayor tamaño y calidad.

- \* **Mantenimiento:** Remover las plantas o frutos viejos o secos, los cuales se pueden incorporar a la compostera, dándole un nuevo fin a los residuos.